**教师心理健康培训材料**

 **赵振红**

 心理健康应该表现一种良好的心理功能状态，即各项心理素质都有全面均衡的发展，各项心理功能都得到比较充分的发挥。另一方面，具有良好世界观的人在其社会生活中和各种实践中，必然能够很好地调节自我，迅速适应外部环境，同时能使自己的心理潜能得到充分的发挥，在改造客观世界和主观世界的实践活动中实现预期目标，取得理想的的效果。

接下来，我将从以下几个方面与大家交流关于教师心理健康方面的内容：

一、教师心理健康的重要影响

 教师自身：教师心理不健康会导致身心健康受损。现今，教师难做，学生难教，心态难好已得到认可的说法之一。社会急剧变化，教师也不得不面临更大的心理压力。教师劳动的特殊性带来的角色模糊、角色冲撞、角色负荷增大使之感到前所未有的压力。现实竞争与功利需求也往往让教师掩抑真情，而失落造成的反差、奋斗中不尽如人意的结果又不断涌现心理问题，殃及个体身心健康。在长期的抑郁和焦虑中，失眠、食欲不振、心动过速、头晕目眩等结伴而来，成为常见的病症，影响健康。

 学生：1、据北京市教科院披露的《师源性心理伤害的成因及对策》的调查报告显示，打骂学生、讲课死板、对工作不负责任、偏心等不被学生喜欢的行为会给学生心理造成伤害，构成师源性心理伤害。 2、教师施暴，吃苍蝇、“你学习不好,长得也不漂亮,连坐台都没资格”、往学生脸上刺字。

 心理健康欠缺的教师对学生身心造成的危害，某种意义上远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响，心理不健康的教师只会源源不断地“制造出”心理不健全的学生，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提。

二、教师心理不健康现象的主要表现

 1、职业适应性差。表现为不喜欢自己所从事的职业，由此产生的心理不平衡；不愿意和学生打交道，在师生交往中缺乏积极的体验；工作中自信心不足；缺乏进取心和责任感。

 2、由认知偏差造成的态度偏差。表现为对学生不作全面细致的沟通了解，主观武断、偏听偏信；处理问题刚愎自用，我行我素。

 3、情绪不稳定。表现为性情急躁，反应过激，容易冲动，不善控制。（发火）

 4、心理异常表现。自我中心、主观、偏执、自卑、偏狭、嫉妒、多疑、孤僻、懦弱等等不良心理。

 5、人格缺陷与神经症。包括冲动型人格、偏执型人格、强迫型人格等。还有各种神经症的表现，例如焦虑症、抑郁症、强迫症、疑病症等。

三、教师心理不健康的原因

 职业特点：教师的工作不仅要向学生传授知识，还要培养学生优良的品质与个性，促进学生身心的健康发展。在知识突增、信息爆炸、大众传播媒介迅速发展的今天，教师在很多知识上不再比学生“闻道在先”，威信受到一定的动摇和影响，由此产生一定的心理压力。他们的教育对象大多是90年代以后出生的独生子女，在个性方面存在着许多缺陷，如自私、任性、依赖、孤僻、缺乏集体意识和劳动观念、意志薄弱等。同时，他们的自我意识觉醒早，又受到多元文化的冲击和影响，思想困惑多，心理冲突多，教师工作中的难题增多了，已有的方法不能解决新的问题，新的理论和方法又没有系统全面地掌握，因此造成教师的心理压力。

 教师本人：教师本人就是一种心理压力源，其中包括三层含义。一是教师对自身能力、水平认识不足，过高估计自己，自我期望值过高，经常导致活动失败而引发心理压力；二是教师本身的人格缺陷，如名利思想、患得患失、追求完美、意志力差等造成的心理压力；三是教师思考问题的方式和角度不正确而造成心理压力。

 社会环境：社会环境作为一个重要的心理压力源，包括了一系列的因素。首先，社会成员对教师的要求和期望过高，这种要求和期望最主要地体现在对教师培养人才的质量上。学生、家长、学校及各级领导、社会上的其他人都以升学率的高低来评价教师。他们要求教师恪守职业道德，只求奉献，不讲享受，认为教师就应该安贫乐道，任何事情都比一般人做得好。社会成员对教师在培养学生及遵守行为规范方面的高要求和高期望，使教师承受着巨大的心理压力。其次，社会经济发展过程中脑体倒挂导致教师的心理失衡和心理压力。越来越富的大款与教师长期的贫困形象形成了鲜明的对比，超负荷的劳动负出、劳动创造出来的巨大的潜在价值、对社会发展所起的巨大推动作用与教师微薄的工资收入形成了强烈的反差。再次，社会发展过程中许多不正之风的蔓延及其对学生的影响，使得教师的成就动机难以实现，因而造成教师一定的心理压力。明确了心理压力源，教师就有了努力的方向。面对心理压力，教师不能怨天尤人，而应该用自己的实际行动，积极寻求问题的解决。要加强教育理论学习，加强对职业规律的认识，加强对学生的了解，加强文化科学知识的学习，全面充实和提高自己。要正确认识自己，为自己设置合适的目标，淡泊名利思想，完善人格。要不失时机地向社会宣传正确的人才观、科学的教育观及教师劳动的特点等，争取获得社会的理解和支持。

四、教师心理健康的维护

 教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。教师如何维护自身的心理健康呢？

 （一）端正认知

1．树立正确的自我概念

 从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督——学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。所有的这些人和社会团体都认为自己对教师的工作有评价的权利。对于教师应该怎么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格、更苛刻。

因此，教师应该树立正确而且稳定的自我概念。自我概念是个人心目中对自己的印象，包括对自己身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识，是一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，把一个人的各种习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯穿于经验和行为的一切方面。个体只有树立正确而稳定的自我概念，才能正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点 ,不给自己设定高不可攀的目标。同时，个体因为对自己更加了解，由己及人，也就能够客观地评价别人，接纳并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处能处之泰然。这种心态对保持心理健康是非常有利的。

 自我概念是在经验积累的基础上发展起来的。正确的自我概念的形成与知识的积累是分不开的，前面的研究结果也表明，教师心理健康水平与受教育的程度有正相关。所以教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。

教师也可以坚持收集有关他的教学效果和学生学习情况的资料。这些资料不仅能用来帮助教师提高教学水平，而且能使教师更清楚地知道他是否达到了自己预定的目标。教师对自己教学方法的利弊了解越深，越了解学生是否接受这些方法，就对自己了解越深，自我认识就更客观，自我概念就越坚定，评价工作就做得越全面，他对自己也就更自信。

2．正确认识和对待失败

 自我维护心理健康的能力包括很多，如角色调整的能力，从职业中获得满足和乐趣的能力，免于患上神经过敏性焦虑的能力。而教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。

 正因为教师是心理上“开放”的职业，失败和过错发生的机率就特别大。人无完人，每个人都会犯错，每个人都会有失败的经历，关键是看怎么去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训、总结经验，失败就是成功之母。而且能减少压力和焦虑的来源，更有利于自身的心理健康。比如，一个对自己的教学能力充满信心的老教师对学生家长和社会上其他人员对课程提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于课程的时候，他心态平衡，语气坚定，因为他知道自己是一个有能力的教师，他知道自己在说些什么。他清楚地知道，自己对问题的直接接触更多，因而对整个教育形式也就有更客观的把握。他从实际工作中建立起来的安全感不会受到影响。因为学生对他友好而不失尊敬，因为他帮助差生并真的使其成绩上升，因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上，正是因为他能接受这些失败，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对失败。

3．换个角度想问题

 客观地讲，教师是无法满足别人以及他自己对自己的所有要求的。而且，许多期望，包括教师自己对自己的期望都是非常极端的。比如，一位数学老师或许希望每个学生都能完全掌握某节课所教的数学理论，他也知道有许多他所无法控制的因素使这种希望不能实现。然而，在整年的数学教学中，他都怀有这个希望，而且，他的行为也表现出似乎这个目标是可以达到的。但是，他也许会根据实际情况实事求是地对自己的期望做一些调整。他不再幻想张三和李四能学得一样好，毕竟他们的数学抽象能力相差很多。而且，班上还有几个学生似乎根本就没想学数学。当然，他仍然很关心这些学生并给他们一定的压力，让他们知道，他希望他们努力学习，需要的话他会尽力给予帮助。

 那么，期末考试的结果是，班上有 60%的学生很好的掌握了数学理论，20%多的学生可视为勉强过关，还有几个根本就没弄懂。他失败了吗？这有赖于他对“失败”的主观看法。有两种可能，他或许对自己非常苛刻，觉得远远没有实现自己的目标；他或许会对自己感到满意：我已经在客观条件允许的情况下做得很好了。

采取先前想法就会有挫折感，体验到不安、焦虑等负性情绪，而采取后一种想法却能心安理得地继续工作。这里想说的是，教师应该正确的认识和评价生活中所谓的“失败”。很多时候，这种失败实际上只是教师个人主观上体验到的挫折，不一定是客观的。

教师有时可以改变思维方式，换个角度考虑问题，也可以说是适时当一下阿 Q。比如许多教师或许都有过这样的经历：因为班上某个学生的品行不良而受到了学校的处分。其实，教师不必因此而过分内疚自责，正如教育心理学者张春兴所言，有些学生问题的“病因根植于家庭，病象显现于学校，病情恶化于社会”，并非仅仅是教育失当那么简单的事，而是有多方面的原因的，教师只要尽到了责任，就可以问心无愧。

 （二）调适情感

1．情绪控制

 情绪控制指个体对自身情绪状态的主动影响。这里主要讲教师在学生面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在学生身上。教师觉得在工作中受到了委屈，很自然地容易把气发泄在座在自己教室里的学生身上，因为学生常常就是让他们受委屈的“罪魁祸首”之一。本来，适当地刺激一下捣蛋学生的自尊对矫正学生的问题行为可能是有效的，然而教师在情绪激动的时候很难把握好这一尺度，常常就可能伤害学生，也破坏了自己在学生心中的形象。如果教师是因为自己遇到了挫折而烦躁，并且因此而斥责学生，学生们是能够意识到的。他们不仅不愿再尊重教师，听教师的话，还可能会报复教师。

 情绪控制的方法可以从两个方面入手：从认识上分析造成不良情绪的原因，看自己的反应是否合理、是否适度；从情绪本身方面控制可能发生的冲动行为，采用合理或间接手段适当疏导。例如，自己提醒自己在情绪激动时不要批评学生。等待自己能心平气和地冷静处理问题时再批评学生，防止过激言行。在这方面，如果调整得法，可以化消极被动情绪为积极主动的建设性行动，也就是精神分析所说的升华。

2．合理宣泄

 如果不良情绪积蓄过多，得不到适当的宣泄，容易造成心身的紧张状态。这种紧张持续时间过长或强度过高，还可能造成心身疾病。因此，教师也应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪。情绪的宣泄可以从“身”、“心”两个方面着手。“心”方面如在适当的环境下放声大哭或大笑，对亲近和信任的朋友或亲人倾诉衷肠，给自己写信或写日记。“身”方面如剧烈的体力劳动，纵情高歌，逛逛街，买点自己喜欢的东西等等。还可以出门旅游，从大自然中使自己的情操得到陶冶。

3．从其它地方寻求满足感

 如果教师觉得在学校中无法获得心理上的成就感和满足感，可以试着在教室以外寻求成就感。培养一项有创造性的爱好，比如集邮、写作等等，是一个好方法。个体能够随这些爱好的深入而体验到满足。

另外，教师应努力营建一个幸福和谐的家庭。美满的家庭，幸福的婚姻，能促进个体健康人格的形成与发展，能在个体遇到困难时给予鼓励和帮助，缓减个体的心理压力。这一点对于中小学教师尤为重要。在工作中遇到困扰、受到压力的教师如果回到家中能感受到家庭的温馨，在工作中本应体验到而没有体验到的满足感就能够在家庭中得到弥补。而没有配偶及家庭的理解和支持的教师很难在工作之外获得情感上的舒缓和心理上的安慰，因而很容易产生孤独、忧郁等消极情绪，不利于心理健康。

（三）改变行为

1．角色学习

 角色学习是预防焦虑的途径之一。当多种角色发生冲突时，当教师已分不清自己是谁的时候，焦虑就容易产生。事实上，教师适应职业生涯的主要问题就是学会扮演好合适的角色。在新教师参加工作的头几年里，几乎把时间都花在教师这个新角色的学习上。当教师开始觉得他所扮演的这些角色有效而且合适时，许多问题就会迎刃而解，他的焦虑水平就会减低。因为这时，即使面对在教学工作中不得不面对的各种情况时，教师也知道该做什么，该如何要求自己，如何要求学生。新教师的许多焦虑之所以会产生，大多是因为他们不能预料将发生的事，更不知道如何处理。通过职业角色学习，可以减轻或消除教学情境的这些不确定因素和难预测性。这样，角色学习也就帮助教师消除或降低了教学中可能会产生的焦虑。

当然，角色学习也有它的弊端：一些教师太依恋于现在所扮演的角色，即现在所使用的教学法、所采用的教材、所例行的程序而不愿尝试新的方法，接受新的思想。事实上，他们是害怕如果放弃已经证明可行的方法（虽然这些方法也许效率不高），他们会再一次体验曾体验过的焦虑。如果学校领导强行执行新的教学手法，教师很有可能会产生焦虑、烦躁、无奈、甚至怨恨等消极情绪。

2．个别或集体讨论

 与其他众多的教师进行讨论是寻求解决问题的方法的有效途径，也是减轻压力和烦恼的好办法。人们甚至教师自己往往都有这样一个错误的观念，认为一个优秀的教师应该是无所不能的。所以许多教师在遇到困难的时候，情愿压抑自己的情绪，在强烈的心理压力下继续工作，也不愿与其他人讨论问题或是寻求帮助。他们害怕（有时这种害怕也不是全无道理）承认自己在教学中有困难，教学工作有待改进就等于承认自己能力不够或教学失败。

其实，每个人在工作中都会有困难，没有人是样样精通、无所不能的。与同事交流讨论不仅是解决问题、增加工作经验的好方法，而且也是获得所需支持的重要途径。

3．坚持锻炼

 前面曾讨论过生理健康与心理健康之间的密切关系，身体健康能促进心理健康，因此，坚持体育锻炼，增强体质，预防生理疾病也是维护心理健康的好方法。不过，教师在体育锻炼时应注意量的问题，不要适得其反，因疲劳而影响了正常的工作和学习。

 4．寻求专业帮助

 寻求专业帮助在这里主要是指教师在有心理障碍或心理疾病时应寻求心理咨询或心理治疗。

 心理治疗能提高教师的理解力，使他们和学生、同事一起工作得更好。杰西德（ Jersild，1962)等曾对来自小学、中学和大学的111名接受过心理治疗的教师进行了调查，以研究心理治疗对教师的工作和生活的影响。结果表明，95%的教师认为心理治疗使他们能更好地理解学生；89%的教师认为心理治疗使他们有更大心理承受力去接受那些有敌对、愠怒、反叛情绪的学生，并能更好地教育他们；73%的教师认为心理治疗提高了他们走近那些畏缩、难以接近的学生的能力。接受调查的教师还说心理治疗使他们更喜欢自己的同事和伙伴，更喜欢本职工作。

 杰西德研究中的许多被试都有这样一种看法：教育的首要目标应是帮助儿童和青少年发展自我认识能力。当然，对自己的情感和行为了解更深的教师对和学生的关系就更敏感。能意识到自己的敌对感、内疚感和焦虑的教师能理解这些冲突在他的学生生活中的重要意义，能更好地给予他们所需要的帮助和指导。杰西德研究中 89%的教师指出，心理治疗使他们在帮助学生处理个人问题时能更好地判断什么该做、什么不该做。

不仅仅是教师，各行各业的人都正逐步认识到，心理治疗，不管是短期的还是连续的，都能帮助他们更愉快、更有效地工作。以前，一提到心理治疗，人们就会把它与精神病挂钩。但现在，人们越来越认识到，求助于心理治疗的教师是诚实、有勇气、愿意进步和发展的教师。要一个被心理问题所困扰的教师硬撑着低效率地工作是没有任何意义的，其结果很有可能是教师把他的消极情绪投射到他所教的学生身上，给学生的心理造成不良影响。

5．积极参与继续教育

 现代社会飞速发展，新的知识层出不穷，要想靠在学校学习的十几年就学会人类经历了几千年的知识技能尚不可能，更不用说今天呈几何级增长的新知识。而教师是知识的传播者，是人类知识的代言人，因此，教师不断接受继续教育，学习新的知识，就成为必然之举。所谓“活到老，学到老”就是这个道理。教师如果不学习，就跟不上时代的要求，跟不上社会的发展，而青少年的好奇心强，求知欲强，特别喜爱并能接受新事物，这样教师与学生之间的代沟会越来越大，越来越深，学生还有可能会因此而不尊重教师。

所以，积极的参加继续教育也是教师维护自身心理健康的一项重要措施。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

6．寻求新的工作体验

 一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使 人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期做一份其他领域的工作。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

7．调换环境

 这当然是在迫不得已的时候才走的最后一步棋。教师如果真的认为自己所在的学校一无是处，给自己的只有困扰，或许最好的方法就只有离开那个是非之地了。恶劣的环境的确使人无法忍受，对个体的心理健康伤害极大。在这种情况下，调到另一个学校、另一个地区或是干脆换一种工作是明智的而不是怯懦的表现。这不仅帮教师解决了问题，对他所教的学生来说，也不失为一件好事。

五、舒心八法

 想一想 人生中，挫折和失败实不为怪，换个角度讲，是对人的意志、决心和勇气的锻炼，是对人综合实力的检验。失败乃成功之母，不少科学家的成果是在几百次、上千次失败和挫折的基础上取得的。

 走一走 到野外郊区、深山大川走走，散散心，让阳光、溪流、绿荫、鸟语、花香荡涤一下胸中的烦恼，清理一下杂乱的思绪，换回失去的理智和信心。

放一放 有得必有失，想在方方面面都有建树很难，即过慎重选择后，得到的会心安理得，失去的会心甘情愿，没有紧张和焦虑，没有沮丧和失望。

 乐一乐 想想开心的事、可笑的事；或拿本爱不释手的书，读几个令人开怀大笑或幽默风趣的章节；或去看一场轻松欢快的电影，放松一下紧绷的心情，调整一下前进的步伐，都是有益的。

 会一会 约三五知心好友会一会，就令人开心的话题聊聊天、叙叙旧，或结伴逛逛市场，或谈谈发型、衣着、护肤等感兴趣的问题，或精心烹调给养可口的小菜把生活调整的多姿多彩。

 唱一唱 一曲优美动听的歌曲，或许会唤起你对美好过去的回忆，引发你对灿烂未来的憧憬。歌声是医治忧郁的灵丹妙药，会把抑郁抛向昨天，把欢乐带给今朝。

 比一比 与同乡、同学、好友相比，虽说比上不足，比下还有余呢。及时调整心理，不因小败而失信心，不因小挫而失锐气。

 让一让 对人对事姿态高一些，眼光远一点，从长计议，不在一时一事上论长短，让一步海阔天空。